

G.U.T. & günstig essen

auch unterwegs!



Kein einzelnes Lebensmittel liefert dem Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Deshalb ist es wichtig, verschiedene Lebensmittel zu kombinieren, um sich optimal zu versorgen.

Gerade im Alltag muss es oft schnell gehen. Dieser Ratgeber vermittelt praktische Tipps, um gesunde, ausgewogene und nachhaltige Ernährung mühelos in Ihren Alltag zu integrieren. Mit unserer Orientierungshilfe können Sie Ihre Mahlzeiten flexibel, gesund, umweltschonend und tierfair zusammensstellen – auch unterwegs!

**Lassen Sie es sich
G.U.T. schmecken!**

G.U.T. – das bedeutet:

- ✓ **G**esund und Genussvoll
- ✓ **U**mwelt- und klimafreundlich
- ✓ **T**ierfair

Besuchen Sie uns auf:



pan-at.org



oekosozial.at/wien



amz-kfawien.at

Der „G.U.T. Teller“ zeigt, wies geht!

Für ausgewogene Ernährung gilt auch unterwegs: Aus jeder der drei folgenden Lebensmittelgruppen mindestens ein Lebensmittel wählen.

Je bunter der Teller, desto besser!



Mehr köstliche Meal Prep Ideen, Rezepte und Tipps für eine GUTe Ernährung finden Sie in der Broschüre „GUT und günstig essen“ oder unter

oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/



Unsere Meal Prep Ideen für den gesunden, nachhaltigen Genuss zwischendurch

...für unterwegs!



Bunte Bowl

Quinoa, Kichererbsen, Paprika,
Gurke, Rotkraut, Kohlrabi,
Karotte, Avocado, Olivenöl, Zitrone,
schwarzer Sesam



Reis-Vital-Salat

Roter Reis, Linsen, Mais,
Tomaten, Oliven, Gurken,
Frühlingszwiebeln, Essig,
Olivenöl



Meal Prep, auch bekannt als „Vorkochen“, ist eine praktische Möglichkeit für einen gesunden Ernährungsalltag ganz nach den eigenen Vorlieben:

- ✓ Ausgewogenheit und Abwechslung
- ✓ Weniger Abfälle
- ✓ Geringere Kosten



Falafel-Wraps

Vollkornwraps, Falafel, Joghurt-
Schnittlauch-Soße, Avocado,
Zwiebel, Salat



Asia-Nudelwok

Vollkornnudeln, Tofu,
Brokkoli, Paprika, Sesam,
Rapsöl, Sojasoße



Gemüse-Feta-Laibchen

Hirse, Feta, Erbsen,
Karotten, Mais, Salat

Unsere Meal Prep Tipps:

- ✓ Einzelne Zutaten oder ganze Gerichte vorkochen – z. B. am Wochenende
- ✓ Pflanzliche Eiweißquellen wie z. B. Tofu oder Hülsenfrüchte als günstige und leckere Sattmacher integrieren
- ✓ Kräuter und Gewürze sorgen für geschmackliche Abwechslung und „das gewisse Etwas“
- ✓ Übrig gebliebene Zutaten lassen sich für die kommenden Mahlzeiten einplanen.
- ✓ Eine Liste mit einfachen, alltagstauglichen Rezepten erstellen
- ✓ Mit ein bis zwei Meal-Prep Tagen starten und eine Routine entwickeln

Pocket Guide für den Supermarkt

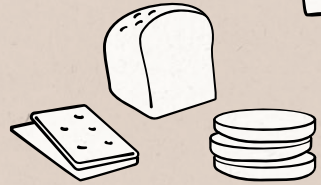
Wenn Meal Prepping mal nicht funktioniert, hilft dieser einfache Guide dabei eine ausgewogene Mahlzeit direkt aus dem Supermarkt zusammenzustellen.



1/4

Komplexe Kohlenhydrate

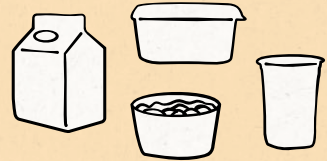
- ✓ (Vollkorn-) Gebäck
- ✓ (Vollkorn-) Brot
- ✓ (Vollkorn-) Cracker
- ✓ Linsen- & Kichererbsenwaffeln



1/4

Proteine

- ✓ Magertopfen
- ✓ Cottage Cheese
- ✓ Buttermilch
- ✓ Frischkäse
- ✓ Bohnen
- ✓ Hummus



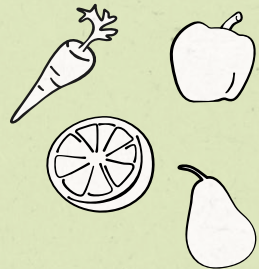
1/2

Vitamine, Mineralien & Co.

Ballaststoffe, Antioxidantien, Phytonährstoffe

- ✓ Frisches Obst
- ✓ Frisches Gemüse

Interessante Toppings:
Eingelegtes Gemüse, Sauerkraut

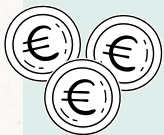
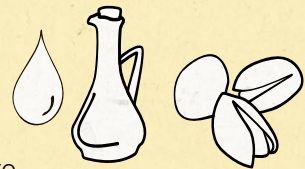


+

Pflanzliche Fette

Nüsse, Samen, Saaten,
Olivenöl, Leinöl

Als Toppings evtl. etwas Ajvar oder Pesto



Beim Lebensmitteleinkauf können Sie sparen – beispielsweise durch saisonales Gemüse und Obst oder günstige Produkte.



Mehr Infos